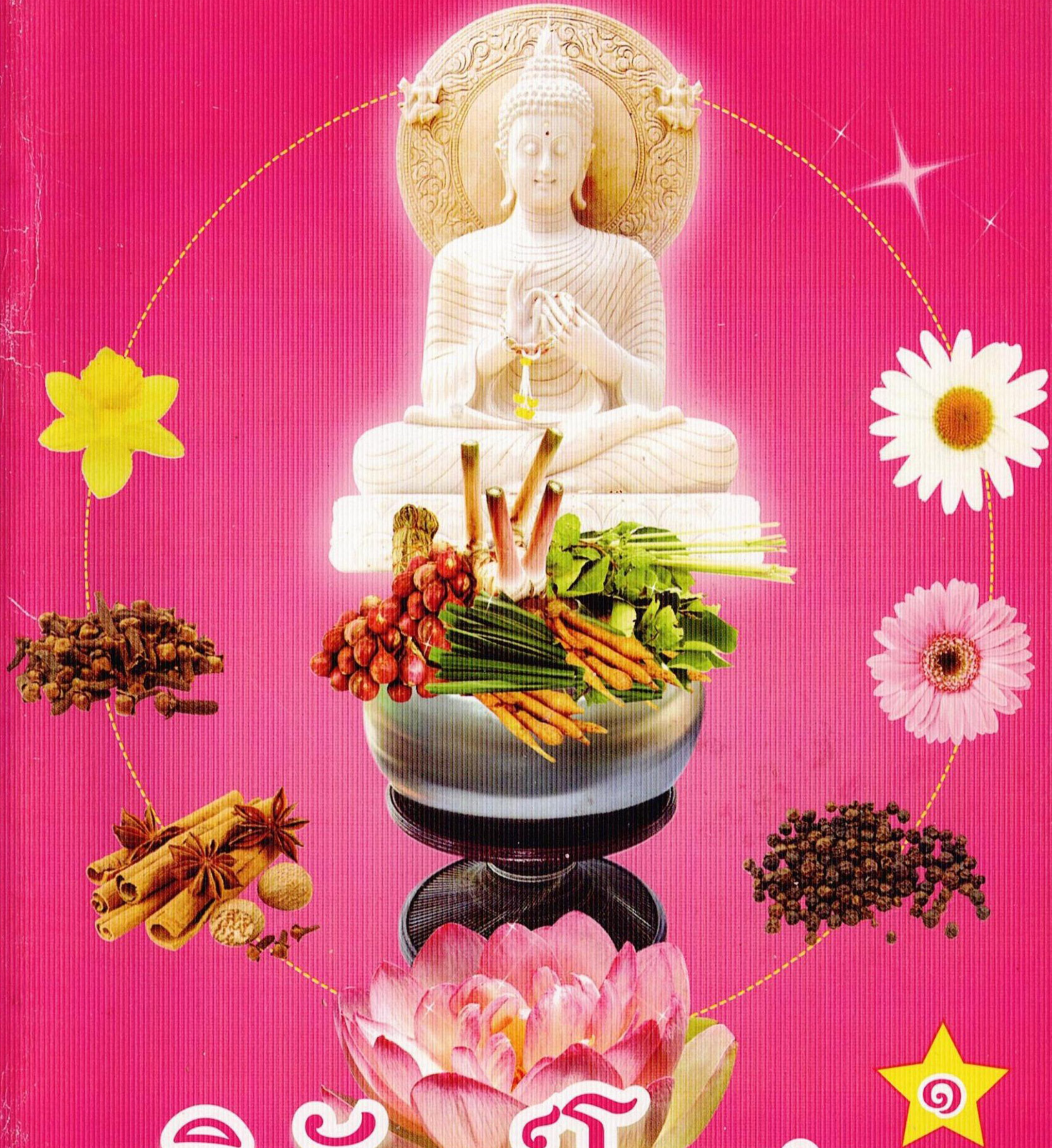


๑

พิทักษ์โอสถ

โสพสสูตร น้ำสมุนไพรพิทักษ์สุขภาพ

ตำรับวัดตรีวิสุทธิธรรม



บทนมัสการพระอาจารย์ใหญ่

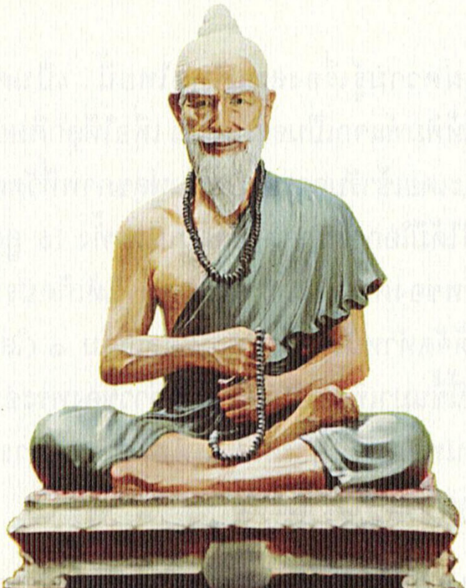
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

โส ญาณะคุตโต ยะติ พุทธะสาวะโก
สุเมธะโส สีละสมาธินุตตะโม
ขีณาสะโว จิตตะหิตาภิเมตตะโก
นิพพานะมัคเค ชะนะตานุสาสะติ
เอตาระหันตัง สิระสา นะมามิหัง ฯ

รายชื่อผู้ร่วมจัดทำหนังสือ รวม 2,800 เล่ม

คุณรักษมล ชนิศาธนกุล และครอบครัว
คุณบรรพต ตันฮะเส็ง และครอบครัว
คุณภานุวัตร-สุภาพร และครอบครัว
คุณมานพ จูสิงห์
คุณนัยนา-ด.ช.จิรายุ ขวัญเมือง
คุณสว่าง นามสอน
คุณศศิญา มะลิ
คุณไพโรจน์ จันทร์สว่าง
ด.ช. ศิวัช จันทร์สว่าง
คุณต่าง อาจป้อง และครอบครัว
คุณนงคราญ ตันติภูวนารถ และครอบครัว
คุณนรินทร์ทิพย์-ด.ญ.วรรณวนัช รัชตธัญญาภรณ์
คุณเดือนสมร ศรีบุญเรือน และครอบครัว
คุณกมลรัตน์ อินทะตุล และครอบครัว
คุณไกรสร ศรีบุญเรือน และครอบครัว
คุณพรรณนิภา ปาลี
คุณรุ่งนภา ตามวงศ์ พร้อมครอบครัว
คุณมนชยาฎา หอมจันทร์
คุณปริฉัตร ทาแกง
คุณดาววร ศรีบุญเรือง พร้อมครอบครัว
คุณลมิตา มอนะ พร้อมครอบครัว
คุณธนภร ชนาวุฒิโชค และครอบครัว
คุณวาดะ นางณฐอร วาดะ-ด.ญ.Mayuri, ด.ช. Yuji,
ด.ญ. Yumina วาดะ พร้อมครอบครัว
คุณทองทราย สีใจสา และครอบครัว
คุณพินิจ นางบัวคำ พรมเอ้ย และครอบครัว
คุณโปรง งามเนตร์
คุณธัญญลักษณ์ นุ่มดี และครอบครัว
คุณวิทยา สุนันทา และครอบครัว
คุณเอ๋ เจริญเนตร
คุณศริษา ผานาค
คุณเอมอร ป้อมถาวร
คุณธนวัฒน์ ธนสารวิมล
คุณโอภาส โอภาสพินิจ
ด.ช. วรภาส โอภาสพินิจ
คุณทณิตา จันทร์สว่าง
ด.ช. กฤษฎิ์ลภัส สาจิตร
คุณกิติพร ตรีรัตนพงษ์
คุณแม่ขวัญเรือน สังข์แก้ว และครอบครัว
คุณสุวิมล ด้วงนิล และครอบครัว
คุณนิสา สัตย์แก้ว และครอบครัว
คุณจิดาภา สัตย์แก้ว และครอบครัว
คุณสุขสวรรค์ แก้วจันทรา
คุณพนหาญ พร้อมครอบครัว
คุณอารีรันดร์ ซากาโมโตะ พร้อมครอบครัว
คุณรัตนกร เงินสัจจา
คุณจุฬาภรณ์ ดวงศรี พร้อมครอบครัว
คุณฮิโรยูกิ
คุณพนิดา ศรีมหาโชติ และครอบครัว
คุณ โต่ง อาจป้อง และครอบครัว
คุณอินจันทร์ นางติ๋ม แสนคำลือ และครอบครัว
คุณชรัชญา เทสินทโชติ และครอบครัว
คุณสมชาย-จิรรัตน์-พุฒิพงศ์ รู้การ
คุณเลี้ยง รู้การ และครอบครัว
คุณพร ทะดี และครอบครัว
คุณวีรีรัตน์ วนกิตติวัฒนา
คุณจุตภรณ์ คูหามณรัตน์
คุณจิติภัส ธีระชัยตีเกียง และครอบครัว
คุณประเสริฐ ฤทธิ์เต็ม
คุณสมทรง ฤทธิ์เต็ม
ด.ช.เกียรติศักดิ์ ฤทธิ์เต็ม

คุณศิลารัตน์ ฤทธิ์เต็ม
คุณภาณุวัฒน์ สิงห์วี
คุณระเวียง ศรีรัตนะ
คุณรูดอล์ฟ นางเสถียร ไอคิงเจอร์ พร้อมครอบครัว
คุณรวีรัตน์ อูยี และครอบครัว
คุณฐานิตา คล้อยสุวรรณ์ และครอบครัว
คุณศิริลักษณ์ ถนอมกิจ และครอบครัว
คุณมาลัย คุ้มมณี
คุณบุญถี ตันจันกูล
คุณจิราภรณ์ ภิรมย์พานิช และครอบครัว
คุณบุญเสริม พันทา และครอบครัว
คุณธานินทร์- คุณยลรดี จันทร์เปี่ยม และครอบครัว
คุณเดือน จันทร และครอบครัว
คุณชัยวัฒน์-คุณกรรณิการ์ มีสมสิบ และครอบครัว
คุณจิรโรจน์-คุณอุษา รักวิโรจน์สุข และครอบครัว
คุณจิรภพ-คุณสุกัญญา มีสมสิบ และครอบครัว
คุณสุรัฐ-คุณนฤมล แซ่มโชติ และครอบครัว
คุณอิทธิพล-คุณปุณญาดา อรรถาเวช และครอบครัว
คุณพริ้ง-คุณปทุม พรมหอม และครอบครัว
คุณนิตยา มีสมศักดิ์ และครอบครัว
คุณสมภพ มีสมสิบ และครอบครัว
คุณจันจิรา มีสมสิบ และครอบครัว
คุณบุญเอื้อ ปินกระจาย และครอบครัว
คุณกันยา สาระเกตุ และครอบครัว
คุณชุติมันต์ รุ่งเรือง และครอบครัว
คุณเมธี เกษบำรุง และครอบครัว
คุณธนภรณ์ จันทร์ประเสริฐ และครอบครัว
คุณชัญญานุช วงษ์เชื้อ
คุณทักษิณ พวงทอง
คุณนฤมล พวงทอง
คุณนิตยา พวงทอง
คุณนฤนาท พวงทอง
คุณจิราพร ตาสว่าง
คุณสุเมศ ตาสว่าง
คุณอโนทัย-ทัศนา-วทัญญู จงสูงเนิน
คุณทิพรัตน์ สิทธิ
คุณอรทัย พลกลาง
คุณมุกดา ถาตง และครอบครัว
คุณสังเพชร อยู่เวียงไชย และครอบครัว
คุณอนิรุทธิ์ ลีอุดม
คุณปัทมา พรมหอม และครอบครัว
คุณโอวาท พร้อมจันทร์
ร้านพีกาซัส คลับ
นางชนนาถ พงษ์จำรัส
คุณสมชาย พงษ์จำรัส
ด.ญ. ปุณณดา พงษ์จำรัส
ด.ช. คุณทรัพย์ พงษ์จำรัส
คุณวิชุดา เพ็ชรตะกั่ว
คุณนันทิยา ตุ่นทา และครอบครัว
คุณพรทิพย์ พุดซ้อน และครอบครัว
คุณวรรณธิดา แก้วกุดั่น
คุณสามารถและนางมณีวรรณ แก้วกุดั่น
คุณรัตนา สังขะสุข และครอบครัว
คุณเมวิกา ไวยจิรา
คุณปรียานุช หาญพานิช
คุณสุชีรา หาเรือนแก้ว
คุณสุภิญา วังศิลาบัตร
นิธิรุจน์ พุฒประสิทธิพร
ดวงพร ชัยวงศ์
ศิวัจน์ พุฒประสิทธิ์พร
ณิชารัศม์ พุฒประสิทธิ์พร



บทบูชาปู่ชีวกโกมารภัจจ์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต

สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

โอม นะโม ชีวะโก สิระสาอะหังกรุณิโก

สัพพะสัตตานังโอสะถะ ทิพพะมันตังปะภาโส

สุริยะจันทัง โกมารภัจโจ ปะกาเสสิ วันทามิ

ปัณฑิโต สุเมธะโส อะโรคยา สุมะนาโหมิ

คำนำ

งานเผยแผ่ความรู้เรื่องสมุนไพรไทยนี้ เป็นดำริหนึ่งของพระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ ให้พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน เพื่อให้ลูกศิษย์ลูกหาและผู้ที่เคยมาบวชเนกขัมมะ และเคยเข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสุขภาพที่วัดตรีวิสุทธิธรรม ตลอดจนประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสนำสูตรน้ำสมุนไพรทั้ง 16 สูตร ไปใช้ในการฟื้นฟูพิทักษ์รักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัว ให้เกิดประโยชน์อย่างต่อเนื่องสืบไป ทางวัดจึงได้จัดทำหนังสือ "พิทักษ์โอสถเล่ม ๑ (โสฬสสูตร น้ำสมุนไพรพิทักษ์สุขภาพ)" นี้ขึ้นมาเพื่อสนองดำริดังกล่าวของพระอาจารย์ โดยจัดพิมพ์เนื่องในโอกาสงานทอดกฐินสามัคคี เพื่อสร้างอาคารอโรคยาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์ 27 ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

อนึ่ง ในการปรุงน้ำสมุนไพร ของทางวัดตรีวิสุทธิธรรม แม้จะใช้ส่วนผสมซึ่งทำจากวัตถุดิบสมุนไพรพื้นบ้านทั่วๆ ไป แต่ขั้นตอนการปรุงยาสมุนไพรที่วัดนั้นจะมีความพิเศษคือ ผู้ปรุงยาเป็นผู้ปฏิบัติธรรม อยู่ในศีลวัตร ได้ใช้พลังจิตพลังสมาธิ และบทสวดมนต์ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปรุงยาด้วย ดังนั้นนอกจากพลังของตัวยาสมุนไพร ที่มีสารออกฤทธิ์ช่วยบำบัดฟื้นฟูสุขภาพตามปกติแล้ว ยังเสริมแรงด้วยธรรมโอสถอันวิเศษ คือพลังบารมีแห่งพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ จึงจักส่งผลให้เกิดเป็น "พิทักษ์โอสถ" ที่สมบูรณ์แบบ เป็นยาขนานเอกที่ใช้ในการพิทักษ์รักษาสุขภาพให้ได้ผลดี ตามแนวทาง "ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม ตำรับพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์" อย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำ วัดตรีวิสุทธิธรรม

สารบัญ

หน้า

เพราะมันไม่เอาอะไร

จะให้ จะช่วย ต้องการช่วยไม่ให้เจ็บ ไม่ให้จน

สองตัวเท่านั้น เจ็บให้หาย จนให้มี เป็นหนี้ให้หมด หือม์

...

พัฒนาแล้วสร้างชื่อขึ้นมา.. ทำได้ แต่ต้องทนด้วยนะ

เพราะคนมันจะเจ็บป่วยกันมาก

โรคแปลกๆ มันเป็นกันมากมายมหาศาล

ต้องช่วยกันนะ ทั้งแพทย์แผนไทย ทั้งสมาธิ

แล้วแพทย์ฝั่งตะวันออก เป็นฝั่งตะวันออก

คือฝั่งทางด้านจิตใจ ถ้าจิตดีอย่างนี้นะ

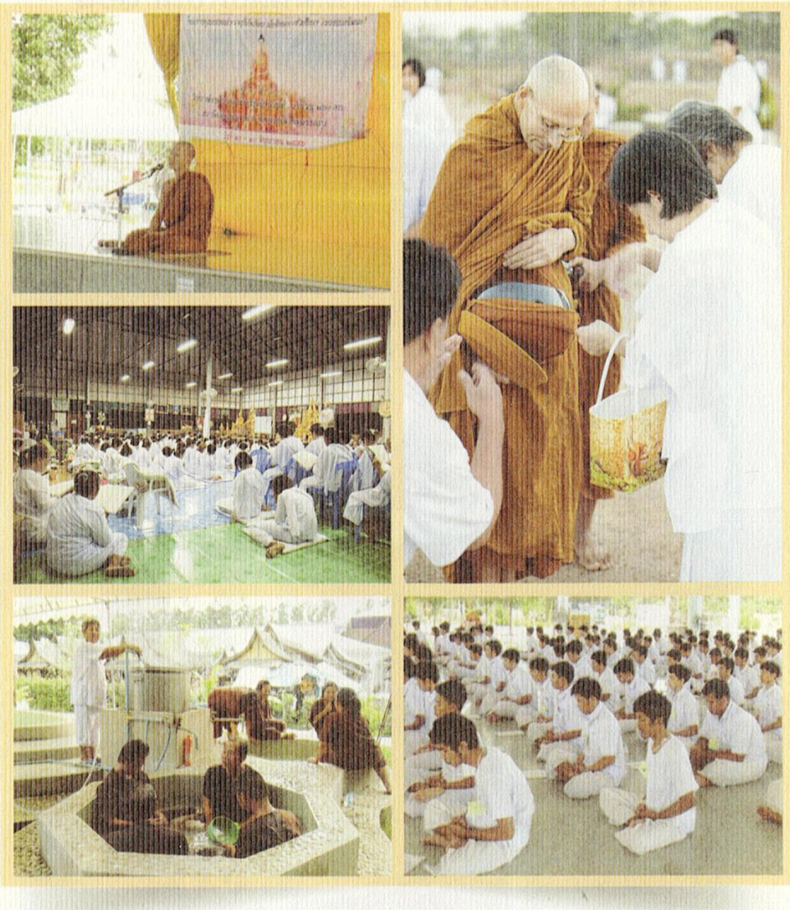
รักษาหายทุกโรค จริงไม๊.. อ้าว.. พลังจิตน่ะ

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์



" ถ้าผู้ป่วยเขาเข้าร่วมกิจกรรมสวดอิติปิโส ๑๐๘ ทุกคืน
กำลังจิตของเขาเอง ๑ ส่วน กำลังของสถานที่ ๑ ส่วน
กำลังของเราผู้รักษาอีก ๑ ส่วน
โรคภัยมันก็จะจางเบาลงได้ ..
นี่เป็นระบบของพวกเราที่ได้มาตรฐาน.."

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์



“สมุนไพรของเราดีๆ ง่ายๆ ปลอดภัย
น้ำมะละกอ ล้างตับดีนักแล
น้ำมะกรูดดอง ล้างพิษ ล้างของเสีย
มดลูกเน่า มดลูกเปื่อย ล้างเอาของเสียในตับ
มดลูกจะแห้ง สมุนไพรนี้ให้กินให้ได้ทุกวัน
จะได้ล้างของเสียทุกวัน
ให้ภาวนาอิทธิบาท ๔ สวดมนต์อิติปิโส ๑๐๘
โรคใจไม่มี โรคกายก็หาย....”



พิทักษ์โอสถ เล่ม ๑
(โสพสสูตร น้ำสมุนไพรพิทักษ์สุขภาพ)



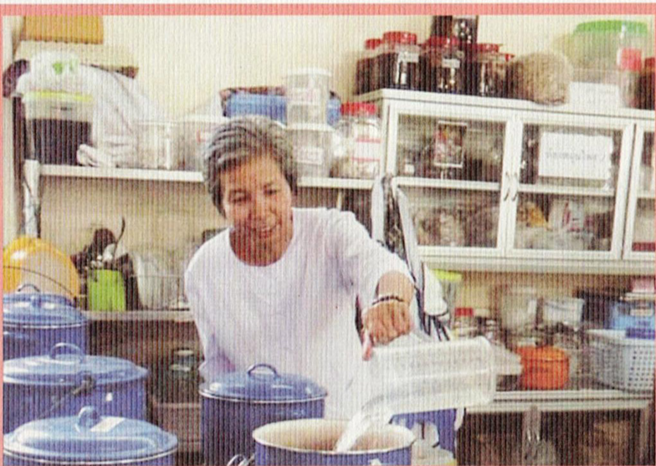
สมุนไพรประจำการ วัดตรีวิสุทธิธรรม

พิทักษ์โอสถ (เล่ม 1) นำเสนอสูตรน้ำสมุนไพรไทย 16 สูตร ที่หลวงพ่อไก่ พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ แนะนำให้ใช้เป็นสมุนไพรพื้นฐาน เข้าประจำการในระบบฟื้นฟูสุขภาพ "ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม" ของวัดตรีวิสุทธิธรรม เรียกได้ว่าเป็นน้ำสมุนไพรยอดนิยมของชาววัด จึงเป็นสูตรที่ผ่านการคัดสรรแล้วว่ามีคุณภาพสูง มีความปลอดภัยในการบริโภค ตัววัตถุดิบส่วนใหญ่ คือพืชสมุนไพรกลางบ้านที่ทุกคนคุ้นเคย สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาย่อมเยาว์ แต่สามารถนำมาใช้ พิทักษ์รักษา บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพ ได้ครอบคลุมทุกกลุ่มอาการเจ็บป่วยสำคัญ ๆ ที่สร้างความทุกข์เรื้อรัง ให้กับผู้คนเป็นจำนวนมากอย่างได้ผลดีเป็นที่น่าอัศจรรย์

ไม่ว่าจะเป็นญาติโยมที่มาเข้ารับการฟื้นฟูสุขภาพ หรือมาปฏิบัติธรรม ต่างก็แวะเวียนมาใช้บริการกันถ้วนหน้า แม้แต่พระคุณเจ้าและชาววัด ก็ยังนิยมดื่มน้ำสมุนไพรกันเป็นประจำ ทั้งนี้เพื่อช่วยปรับธาตุให้เกิดความสมดุลตามธรรมชาติ ช่วยล้างขจัดสารพิษ หรือเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขจัดอนุมูลอิสระ ตลอดจนสร้างความสดชื่นผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้อ่านสามารถเลือกสูตรใช้ได้ตามความเหมาะสมและตามอัธยาศัย "จะใช้ป้องกันก็ได้ แก้ไขก็ดี" นอกเหนือจากสูตรยาอายุวัฒนะของหลวงพ่อที่ถ่ายทอดให้กับศิษย์ทุกคน คือ "ต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้ 5 แก้ว ในตอนเช้า" (หลังตื่นนอน)



นอกจากน้ำสมุนไพรโสฬสสูตรในหนังสือเล่มนี้ ที่วัดตรีวิสุทธิธรรมยังมีสมุนไพรพิเศษอีกหลายตัว ให้บริการฟรีตลอดวัน ที่แผนกน้ำสมุนไพร (ตักเองได้) ณ ศาลาอเนกประสงค์ อันเป็นดำริของหลวงพ่อ เพื่อให้การสงเคราะห์ประชาชน และเผยแผ่ความรู้เรื่องคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยไปด้วยในตัว แขกไปใครมา สามารถลองมาชมมาชิมดูได้ หากชิมแล้วติดใจ ก็มีสูตรให้จดกลับไปทดลองทำเองที่บ้าน สามารถสอบถามกลเม็ดเคล็ดลับในการปรุงสมุนไพรให้มีคุณค่าเพิ่มด้วยพลังจิตและพุทธมนต์ ได้จากแม่ชีและบุคลากรของทางวัดได้อีกด้วย







พิทักษ์โอสถ สูตร ๑

สรรพคุณ : ล้างกรวยไต

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูกรวยไต



ส่วนผสม

กระชาย	1 กำมือ	สะระแหน่	1 กำมือ
หอมแดง	1 กำมือ	ตะไคร้	1 กำมือ
ใบมะนาว	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างส่วนผสมให้สะอาด
2. ทุบตะไคร้ กระชาย และหอมแดง เพื่อให้น้ำมันออก แล้วจึงหั่นเป็นชิ้น ส่วนใบมะนาวให้ฉีกเป็นชิ้น
3. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ส่วนผสมลงไป
4. ต้มประมาณครึ่งชั่วโมงโดยใช้ไฟปานกลาง จนได้กลิ่นหอม และเหลือน้ำ ประมาณ 3 ใน 4 ส่วน

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว ก่อนอาหาร วันละสามครั้ง นานประมาณ 7-9 วัน



พิทักษ์โอสถ สูตร ๒

สรรพคุณ แก้อาการชาตามปลายประสาทมือและเท้า ต้านเชื้อไวรัสสำหรับผู้ที่เป็นเอดส์ เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง มีสาร 1-acetoxychavicol acetate ที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็ง (การกินข่าก็เหมือนกินยาป้องกันมะเร็ง) ช่วยขับลมในลำไส้ ขับลมให้กระจาย แก้ฟกบวม แก้พิษ ขับโลหิตร้ายในมดลูก ช่วยฆ่าพยาธิ ดอกข่า รสเผ็ดร้อน นำไปพอกแก้กลากเกลื้อนได้ รับประทานขับลม แก้ท้องเสีย หน่อข่าอ่อน รสเผ็ดหวาน แก้ลม แน่นหน้าอก บำรุงธาตุไฟ รากข่า รสเผ็ดร้อน ขับเลือดลมให้เดินสะดวก แก้เหน็บชา แก้เสมหะและโลหิต ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูประสาทมือเท้า



ส่วนผสม

ข่าทุบหรือหั่นตามขวาง	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างข่าให้สะอาด แล้วทุบหรือหั่นตามขวาง
2. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ข่าลงไป
3. ต้มประมาณ 20 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำได้ แต่ไม่ควรดื่มทุกวัน เพราะจะไปต้านการผลิตวิตามินเค



พิทักษ์โอสถ สูตร ๓

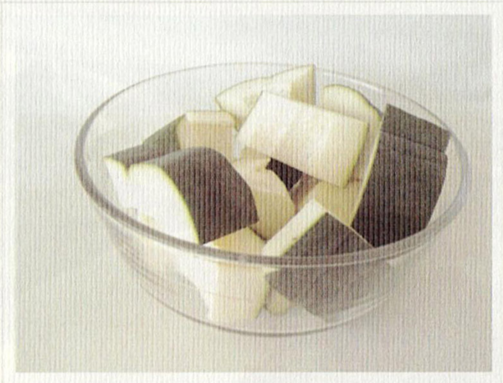
สรรพคุณ รักษาโรคเกาต์ รูมาตอยด์

น้ำพิทักษ์ล้างข้อกระดูก



ส่วนผสม

มะละกอดิบ	1 ถ้วยน้ำพริก	น้ำ	1 ลิตร



วิธีทำ :

1. ล้างมะละกอให้สะอาด โดยไม่ต้องปอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นแบบฟัก
2. ต้มน้ำให้เดือด และใส่มะละกอลงไป
3. ต้มประมาณ 20 นาที จากนั้นให้ตักมะละกอออก (และห้ามนำมาใช้ซ้ำ)

วิธีรับประทาน : ควรดื่มแทนน้ำให้หมดภายในหนึ่งวัน
(สูตรต่อหนึ่งคน)



พิทักษ์โอสถ สูตร ๕

สรรพคุณ ล้างสารพิษ สลายหินปูนตามข้อกระดูกต่างๆ

น้ำพิทักษ์บำบัด ล้างสารพิษ



ส่วนผสม

รางจืด	7 ใบ	น้ำ	1 ลิตร
ใบเตย	5-7 ใบ		

วิธีทำ :

1. ล้างรางจืดและใบเตย ให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่รางจืดและใบเตยลงไป
3. ต้มประมาณ 20 นาที (โดยเริ่มลดความแรงของไฟหลังจากน้ำเดือดแล้ว)

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ นานประมาณ 3 วัน (รางจืดอยู่ในกลุ่มยา ควรดื่ม 3 วัน แล้วหยุดไป แล้วจึงเริ่มดื่มใหม่ หรือดื่มในรูปของชาก็ได้ อาทิตย์ละ 1 ครั้ง)



พิทักษ์โอสถ สูตร ๕

สรรพคุณ ฝางแดงช่วยสร้างเม็ดเลือด บำรุงโลหิต ขับประจำเดือน แก้ปวดพิการ ขับหนอง ทำให้โลหิตเย็น แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก แก้เสมหะ ส่วนใบเตยช่วยบำรุงหัวใจ

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูเลือด



ส่วนผสม

ฝางแดง	5 ชิ้น	น้ำ	1 ลิตร
ใบเตย	5-7 ใบ		



วิธีทำ :

1. ล้างใบเตยให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ฝางแดงและใบเตยลงไป แล้วเคี่ยวประมาณ 30 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว วันละสามเวลา



พิทักษ์โอสถ สูตร ๖

สรรพคุณ บำรุงตับอ่อน ต้านเบาหวาน ลดภาวะไขมันอุดตัน (ทำให้ไขมันแตกตัว ไม่รวมตัว) แก้ลมอัณฑพฤกษ์ แก้อ่อนเพลีย ขับผายลม บำรุงหัวใจ ตับ ไต ขับลมในกระเพาะอาหาร ลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูตับอ่อน



ส่วนผสม

อบเชยแท่งเท่านิ้วชี้ 1 แท่ง น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่อบเชยลงไป
2. ต้มประมาณ 20 นาที (ถ้าใส่ใบเตยลงไปด้วย จะช่วยบำรุงหัวใจ)

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ



พิทักษ์โอสถ สูตร ๗

สรรพคุณ ลดความดันโลหิตสูง

น้ำพิทักษ์บำบัด ปรับความดันสูง



ส่วนผสม

สูตรต้ม		สูตรปั่น	
โหระพา	1 กำมือ	โหระพา	7 ยอด
กระเพรา	1 กำมือ	กระเพรา	7 ยอด
สะระแหน่	1 กำมือ	สะระแหน่	7 ยอด
น้ำ	1 ลิตร	น้ำ	1 แก้ว

วิธีทำ :

1. ล้างโหระพา กระเพรา และ สะระแหน่ ให้สะอาด
2. (สูตรต้ม) ต้มน้ำให้เดือด และใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ต้มนานประมาณ 20 นาที
3. (สูตรปั่น) นำส่วนผสมอย่างละ 7 ยอด มาปั่นรวมกับน้ำ 1 แก้ว

วิธีรับประทาน : ใช้ดื่มแทนน้ำ (สูตรต้ม)
แต่ถ้าใช้สูตรปั่นจะต้องดื่มทันที



พิทักษ์โอสถ สูตร ๘

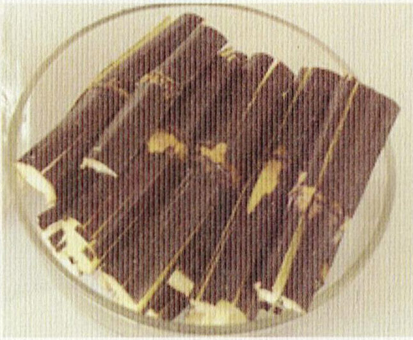
สรรพคุณ ช่วยล้างทำความสะอาดหลอดเลือด (ทำให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดในร่างกายดีขึ้น) ช่วยป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต ได้ดี

น้ำพิทักษ์บำบัดหลอดเลือด



ส่วนผสม

อ้อยดำ	7 ข้อ	น้ำ	1 ลิตร
ใบเตย	1 กำมือ		



วิธีทำ :

1. ล้างใบเตยให้สะอาด
2. ล้างอ้อยดำให้สะอาด โดยใช้ฟองน้ำขัดล้างเอาเขม่าออก และทุบ โดยไม่ต้องปอกเปลือก หั่นและทุบข้อให้แตก
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่อ้อยดำและใบเตยลงไป ต้มประมาณ 20-30 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ จนตัวเบาโล่งสบาย



พิทักษ์โอสถ สูตร ๙

สรรพคุณ ล้างระบบน้ำเหลือง

น้ำพิทักษ์บำบัดระบบน้ำเหลือง



ส่วนผสม

ถั่วแดง	500-600 กรัม	ข้าวเย็นใต้	15 กรัม
ข้าวเย็นเหนือ	15 กรัม	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ใช้น้ำล้างส่วนผสมให้สะอาด แต่ควรใช้น้ำผสมเกลือล้างถั่วแดง ช่วยให้ถั่วแดงสุกเร็ว และล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้ง
2. นำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มรวมกัน จนกระทั่งถั่วแดงนิ่ม
3. ตักข้าวเย็นเหนือและข้าวเย็นใต้ออก (ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ใช้ได้อีก 2 ครั้ง)
4. ใส่น้ำตาลกรวดลงไป แล้วต้มต่ออีก 10 นาที

วิธีรับประทาน : รับประทานทั้งเนื้อและน้ำ ไม่จำกัดปริมาณ

ข้อสังเกต : ถั่วแดงมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง ซึ่งดีสำหรับผู้หญิง



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๐

สรรพคุณ เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจ (ช่วยล้างไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป การล้างออกไปเรื่อยๆ ทำให้หลอดเลือดยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัวเป็นจังหวะสัมพันธ์กับการเต้นของหัวใจ เมื่อหัวใจทำงานเป็นปกติ การสูบฉีดเลือดและการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายดี อาการเส้นเลือดขอดก็จะทุเลาลง หลอดเลือดก็จะแข็งแรงไม่เปราะแตกง่าย)

น้ำพิทักษ์บำบัดหลอดเลือดหัวใจ



ส่วนผสม

กระเจี๊ยบแห้ง/สด	1 กำมือ		
พุทราจีน/พุทราป่า	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างกระเจี๊ยบ และพุทราจีนให้สะอาด บีบพุทราจีนให้แตก
2. ใส่ส่วนผสมลงไปในน้ำ ต้มให้เดือดสักพักหนึ่ง เติมเกลือพอประมาณ และน้ำตาลกรวดหรือน้ำตาลทรายแดง แล้วชิม (สามารถใช้หญ้าหวานหรือลำไยตากแห้งแทนน้ำตาล จะได้ความหวานจากธรรมชาติ ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง)
3. ยกลงกรองเอาเนื้อออก ให้เหลือแต่น้ำ

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว วันละสามเวลา และสามารถนำเก็บใส่ขวดแช่เย็นได้หลายวัน

ข้อควรระวัง : ไม่ควรต้มกระเจี๊ยบเดี่ยวๆ ดื่มเป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีนแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้ และช่วยบำรุงไตไปพร้อมๆ กัน



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๑

สรรพคุณ ช่วยปรับระบบร่างกายให้สมดุล เพิ่มเกร็ดเลือด มีคลอโรฟิลล์สูงซึ่งช่วยให้เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์แข็งแรง

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูเม็ดเลือด



ส่วนผสม

ย่านาง	5 ใบ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างใบย่านางให้สะอาด
2. ตัดใบย่านางให้เป็นชิ้นเล็ก (เพราะเส้นใบเหนียว) แล้วนำมาปั่นหรือคั้นรวมกับน้ำ
3. กรองกากทิ้ง

วิธีรับประทาน : ดื่มต่างน้ำ (แต่ถ้าดื่มแทนน้ำเปล่าควรผสมน้ำให้เจือจางก่อน)



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๒

สรรพคุณ ช่วยลดไขมันในเลือดสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

น้ำพิทักษ์บำบัด ลดไขมันในเลือด



ส่วนผสม

ดอกเก๊กฮวย	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร
ดอกคำฝอย	1 หยิบมือ		

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำให้ร้อน แล้วใส่ดอกเก๊กฮวยลงไป
2. เมื่อน้ำเดือดสักพัก โรยดอกคำฝอยลงไป
3. ต้มต่อ 10-20 นาที ช้อนกากทิ้ง เติมน้ำตาลกรวดหรือ น้ำตาลทรายแดง (ไม่ให้หวานมาก)

วิธีรับประทาน : ดื่มแทนน้ำ จนตัวเบาโล่งสบาย

ดอกเก๊กฮวยควรเลือกใช้ดอกตูมดีกว่าดอกบาน



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๓

สรรพคุณ ช่วยป้องกันและสลายซิสต์ เนื้องอก พังผืด ช่วยขับอุจจาระที่ยังตกค้างอยู่ในลำไส้ และล้างสารฟอร์มาลีนด้วย

น้ำพิทักษ์บำบัด สลายส่วนเกิน



ส่วนผสม

ผักบุ้งแดงทั้งต้น	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ล้างผักบุ้งแดงให้สะอาด แล้วตัดผักบุ้งแดงเป็น 5 ท่อน โดยเอาทั้งราก ลำต้น ใบ และดอก
2. ต้มน้ำให้เดือด (ในหม้อดิน หรือหม้อเคลือบ) แล้วใส่ผักบุ้งแดงลงไป
3. ลดความแรงของไฟ แล้วเคี่ยวประมาณ 15-20 นาที

วิธีรับประทาน : ดื่มต่างน้ำ (ควรดื่มคู่กับน้ำมะกรูดดองตอนเช้า หลังจากนั้นให้ดื่มน้ำผักบุ้งแดงระหว่างวัน และสำหรับกลุ่มที่เป็นซิสต์ เนื้องอก พังผืด ให้รับประทานคู่กับหญ้าปักกิ่งแคปซูล 3 เวลา ครั้งละ 3 เม็ด และรับประทานขมิ้นชันแคปซูลครั้งละ 3 เม็ด 3 เวลา เช้า กลางวัน และเย็น)



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๔

สรรพคุณ บำรุงระบบปิดเปิดทวารหนักทวารเบา ระบบเปิดปิดท่อปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะกระปริบกระปรอย

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูระบบเปิดปิดท่อปัสสาวะ



ส่วนผสม

มันฝรั่ง	1 กำมือ	หอมใหญ่	1 กำมือ
มะเขือเทศ	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร
ข้าวโพดอ่อน	1 กำมือ		



วิธีทำ :

1. ล้างส่วนผสมให้สะอาด และหั่นส่วนผสมทุกอย่างให้มีขนาดเล็ก
2. ต้มน้ำให้ร้อน ใส่ส่วนผสมลงไป เติมเกลือเล็กน้อย ใช้ความร้อนอ่อนถึงปานกลาง แล้วตุ๋นจนเปื่อย

วิธีรับประทาน : ดื่ม 1 แก้ว เช้าเย็น



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๕

สรรพคุณ รักษาโรคเกาต์ รูมาตอยด์ (เป็นสูตรขั้นที่สอง สำหรับผู้ที่มีอาการขั้นปานกลาง ซึ่งใช้น้ำมะละกอแล้วอาการไม่ทุเลา)

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูข้อกระดูก



ส่วนผสม

ลูกเดือย	1 กำมือ	น้ำ	1 ลิตร

วิธีทำ :

1. ครั้งแรกให้ใช้น้ำผสมเกลือล้างลูกเดือยให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้ง
2. ต้มน้ำให้พอร้อน ใส่ลูกเดือยลงไป
3. ต้มด้วยความร้อนอ่อนถึงปานกลาง จนกระทั่งลูกเดือยอ่อนนุ่ม สีเหมือนน้ำข้าว

วิธีรับประทาน : ใช้ดื่มขณะที่อุ่น พองวด สามารถเติมน้ำร้อน แล้วดื่มได้อีก จนกว่าสีจะจางใส โดยดื่มติดต่อกัน 7-15 วัน ส่วนที่เป็นกากลูกเดือยให้ทิ้งไป



พิทักษ์โอสถ สูตร ๑๖

สรรพคุณ ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ขับถ่ายเมือกมันลงสู่ทวารหนัก ดับพิษไข้ ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ

น้ำพิทักษ์บำบัด ฟื้นฟูลำไส้



ส่วนผสม

กระเจี๊ยบแห้ง	1 ส่วน	เก๊กฮวย	1 ส่วน
พุทราจีนแห้ง	1 ส่วน	มะขามแขกแห้ง	4 ส่วน
ใบเตยแห้ง	1 ส่วน	น้ำ	2-5 ลิตร

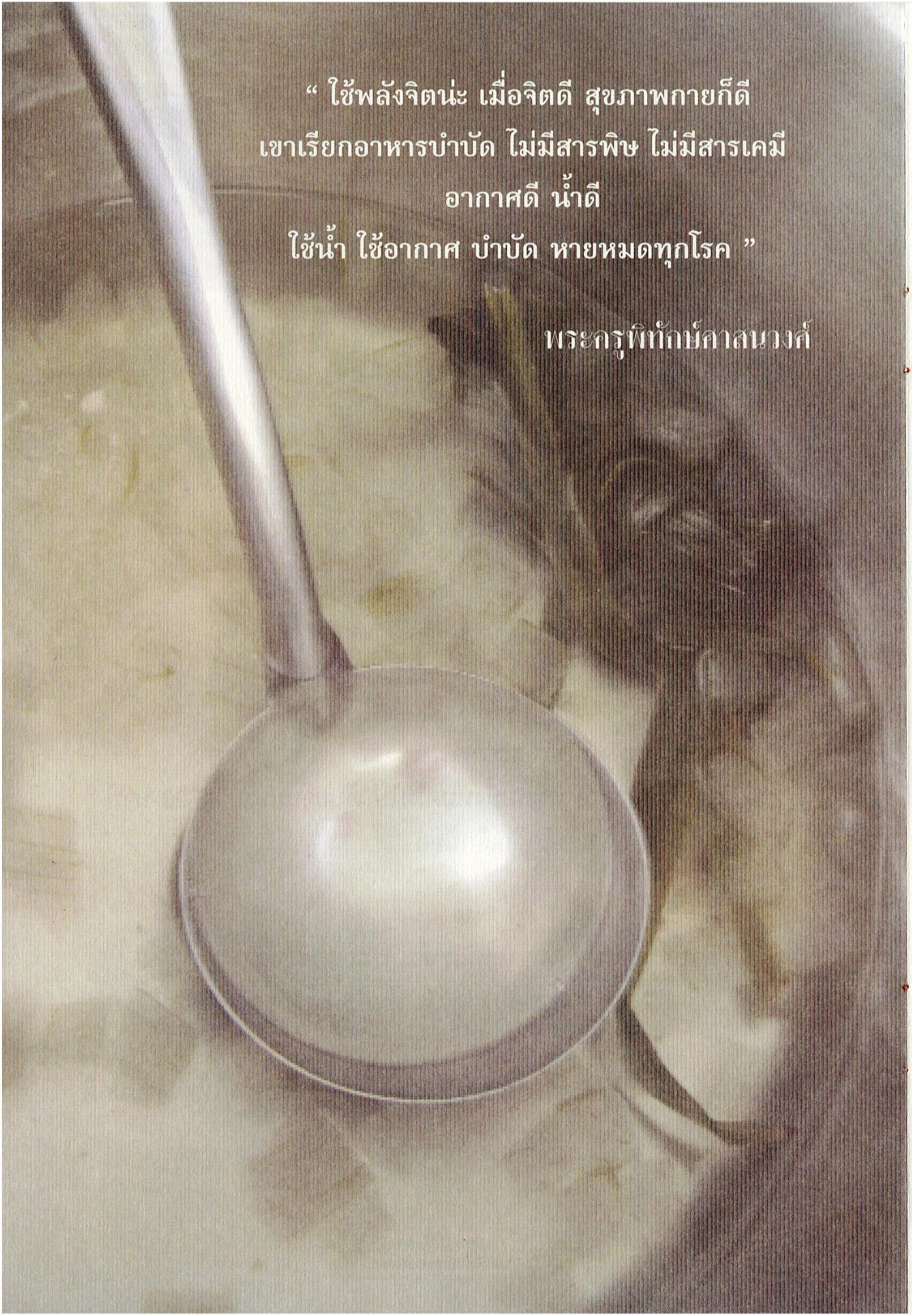
- มะขามแขกแห้งใช้ปริมาณครึ่งหนึ่งของส่วนผสมทั้งหมด
- ใช้น้ำปริมาณน้อย เพื่อให้เข้มข้น สำหรับคนธาตุหนัก

วิธีทำ :

1. ล้างส่วนผสมทั้งหมดให้สะอาด
2. ต้มน้ำให้ร้อน ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ต้มนานประมาณ 20 นาที
3. ช้อนกากทิ้ง แล้วเติมเกลือเล็กน้อย

วิธีรับประทาน : คนธาตุหนัก ดื่ม 1 แก้ว เช้าเย็น
ส่วนคนธาตุเบา ดื่มครึ่งแก้ว ตอนเช้า

หมายเหตุ : สูตรนี้ไม่ใช่ยาถ่าย แต่เป็นสูตรสำหรับปรับธาตุให้ทำงานปกติ



“ ใช้พลังจิตน่ะ เมื่อจิตดี สุขภาพกายก็ดี
เขาเรียกอาหารบำบัด ไม่มีสารพิษ ไม่มีสารเคมี
อากาศดี น้ำดี
ใช้น้ำ ใช้อากาศ บำบัด หายหมดทุกโรค ”

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์

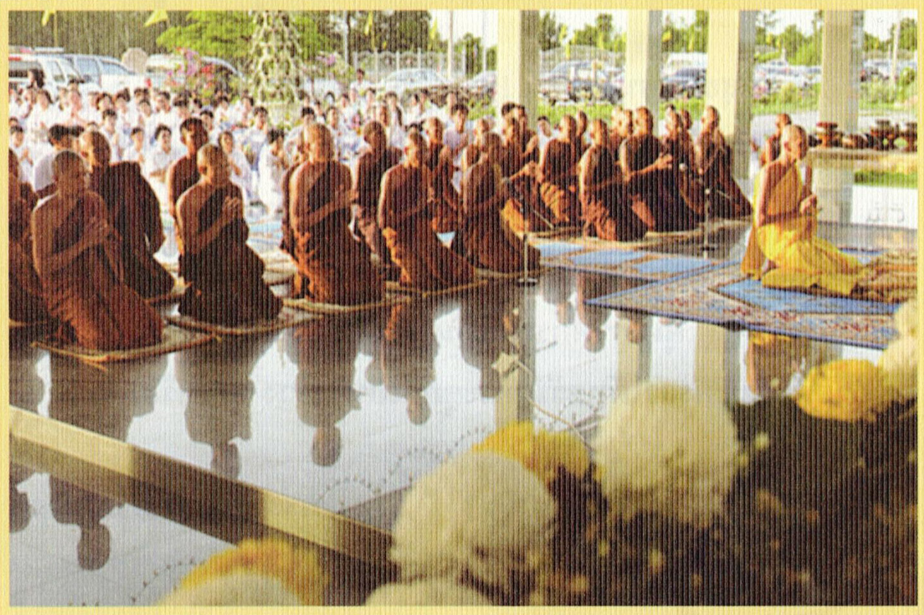
"พอเริ่มมีอายุแล้ว ถ้าดื่มน้ำมะพร้าววันละลูก
ฮอร์โมนต่างๆ มันจะเปลี่ยนนะ
เนี่ย..ฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนในน้ำมะพร้าว
เอ้า..นี่เรื่องจริงนะ..

เพื่อสุขภาพนะ.. เอ้า ! เนี่ย..ไปใช้น้ำมะพร้าวแก้เลย
เขาใช้น้ำมะพร้าวรักษาโรคไต ปวดหลัง ปวดข้อ
เรามีบ้างหรือเปล่าล่ะ ฮอร์โมนน่ะ..
พอเริ่มอายุมากๆ ฮอร์โมนมันเปลี่ยนแปลง
คุณภาพกระดูกมันจะกร่อนไปเรื่อย
ถ้าดื่มน้ำมะพร้าวได้ทุกวัน กระดูกก็เป็นงาช้าง จริงหรือเปล่า.."

พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์



พุทธมนต์พิทักษ์
รักษาสุขภาพ



บทสวดมนต์เหล่านี้ เป็นบทสวดมนต์ที่มีอานิสงส์พิเศษในการพิทักษ์รักษาสุขภาพ แก้ไขบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บ และฟื้นฟูพลังจิต ส่งผลต่อกำลังทางกาย และเป็นบทสวดมนต์ที่ทางวัดใช้ในพิธีสำคัญ

นอกจากท่องคาถาอิทธิบาททั้ง 4 "ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา" เป็นประจำแล้ว ก็ควรสวดบทสวดมนต์เหล่านี้ เพื่อพิทักษ์รักษาสุขภาพเป็นนิตย์เช่นกัน

พุทธมนต์พิทักษ์รักษาสุขภาพ

สวดนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

บทสวดถวายพรพระ

(บูชาพระพุทธคุณ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง

พุทโธ ภะคะวาติ

(บูชาพระธรรมคุณ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

(บูชาพระสังฆคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย

อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะ สัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะ มักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถัง คุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสัง ขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

กัตต๋ะวานะ กัฏฐะมุทะรังอิวะคัพภินียา จิญจายะทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

สัจจังวิหายะมะติสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวามุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธังมะหิทธิง ปุตเตนะเถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พ๎รัห๎มัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โยวาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิต๎วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

มหาการุณิโก

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะ พุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัมหมะจาริสุ

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณฯ

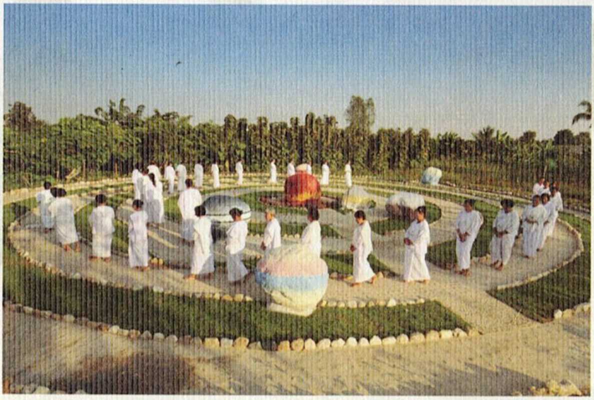


พุทธมนต์พิทักษ์รักษาสุขภาพ

คาถามงคลจักรวาฬใหญ่

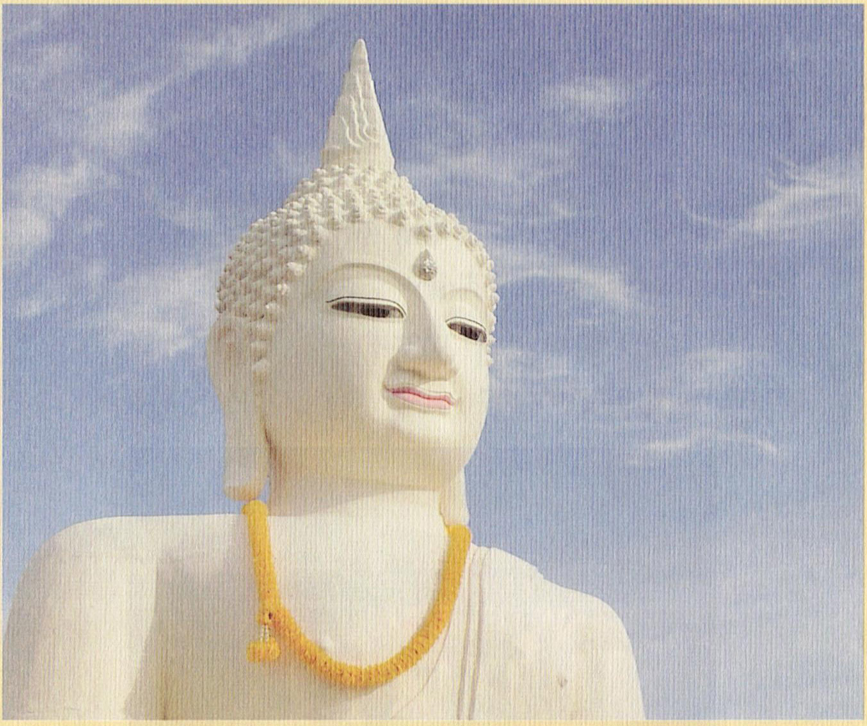
สิริธิติมะติเตโชชะยะสิทธิมะหิทธิมะหาคุณาปะริมิตะปุญญาธิการัสสะ
สัพพันตะรายะนิวาระณะสะมัตถัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทธัสสะทวัตติงสะมะหาปุริสะลักขะณานุภาเวนะ
อะสีต๎ยาพ๎ยัญชะนานุภาเวนะ
อัฏฐุตตะระสะตะมังคะลานุภาเวนะ
ฉัพพัณณะรังสิยานุภาเวนะ
เกตุมาลานุภาเวนะ
ทะสะปาระมิตานุภาเวนะ
ทะสะอุปะปาระมิตานุภาเวนะ
ทะสะปะระมัตถะปาระมิตานุภาเวนะ
สีละสะมาธิปัญญานุภาเวนะ
พุทธานุภาเวนะ
ธัมมานุภาเวนะ
สังฆานุภาเวนะ
เตชานุภาเวนะ
อิทธานุภาเวนะ
พะลานุภาเวนะ
เญยยะธัมมานุภาเวนะ
จะตุราสีติสะหัสสะธัมมักขันธานุภาเวนะ
นะวะโลกุตตะระธัมมานุภาเวนะ
อัฏฐังคิกะมัคคานุภาเวนะ

ฉะพะภิญญานุภาเวนะ
จะตุสัจจะญาณานุภาเวนะ
ทะสะพะละญาณานุภาเวนะ
สัพพัญญุตะญาณานุภาเวนะ
เมตตากะรุณา มุทิตาอุเปกขานุภาเวนะ
สัพพะปะริตตานุภาเวนะ
ระตะนัตตะยะสะระณานุภาเวนะ
ตุยหัง สัพพะโรคะโสกุปัททะวะ
ทุกขะโทมะนัสสุปายาสาวินัสสันตุ
สัพพะอันตะรายาปิ วินัสสันตุ
สัพพะสังกัปปา ตุยหัง สะมิชฌันตุ
ฑีฆายุตา ตุย์หัง โหตุ
สะตะวัสสะชีเวนะ สะมังคิโก โหตุ สัพพะทาฯ
อากาสะปัพพะตะวะนะภูมิคังคา
มะหาสะมุททา อารักขะ กา เทวะตา
สะทา ตุม์เห อะนุรักขันตุฯ



นัตถิเม สะระณัง

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง,



โพชฌังคะปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัม ปีติ ปัสสัทธิ โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุ เปกขะ โพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ
เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญ นาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ

สักกัตวา

สักกัต๎วา พุทธะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตเชนะ โสตถินา
นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ทุกขา วูปะสะเมนตุ เต,
สักกัต๎วา ธัมมะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
ปะริฬาหูปะสะมะนัง ธัมมะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เต,
สักกัต๎วา สังฆะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง,
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตเชนะ โสตถินา,
นัสสันตุปัททะวา สัพเพ โรคา วูปะสะเมนตุ เต.



ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม

ฟื้นฟูระบบสุขภาพ
ด้วยพุทธศาสตร์ และ
ธรรมชาติบำบัด







ธรรมะบำบัด
ที่วัดตรีวิ

1 ธรรมโอสถ

- กุศลกรรมบถ ปฏิบัติทาน-ศีล-ภาวนา ทำได้ตลอดวัน และทำวัตรประจำวัน
- สร้างบุญบารมี ใส่บาตรตอนเช้า-ถวายข้าวพระ-ทำบุญหลากหลาย-กรวดน้ำอุทิศเจ้ากรรมนายเวรได้ตลอดวัน
- ให้แรงเป็นทาน-บำเพ็ญประโยชน์ ปัดกวาดเช็ดถู เพื่อเจริญสติและออกกำลังกายในตัว
- ทำวัตรสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ เช้า-กลางวัน-เย็น
- ฟังธรรมเทศนาจากครูอาจารย์ พระสงฆ์ แม่ชี
- เข้ารับการอบรมจากวิทยากร พิเศษทั้งแพทย์ พยาบาล และนักวิชาชีพ





2 สมุนไพรและโภชนบำบัด

- รับประทานอาหารสุขภาพ เน้นพืชผักสมุนไพรตามธาตุ
- อาหารบำบัดเฉพาะโรค
- รับสมุนไพร เพื่อฟื้นฟูแก้ไขระบบร่างกายทั้งระบบ
- รับสมุนไพรไทย เพื่อฟื้นฟูแก้ไขเฉพาะโรค
- ดื่มน้ำเป็นยา และดื่มน้ำสมุนไพรต่างน้ำ(บริการตลอดวัน)



แบบองค์รวมสุทธิธรรม



5 สมาธิ-พลังจิตบำบัด



- เข้ารับการบำบัดโดยใช้พลังจิต
- ฝึกสมาธิ เจริญสติ สวดมนต์สร้างพลังจิตด้วยตนเอง

4 แพทย์แผนไทยและแผนตะวันออก

- กดจุด-นวดบำบัด โดยแพทย์แผนไทยและแผนตะวันออก
- ประคบร้อน-เย็น ด้วยสมุนไพรลูกประคบ
- กัวซา
- จัดกระดูก
- กดจุดสะท้อนเท้า



3 ธรรมชาติบำบัด

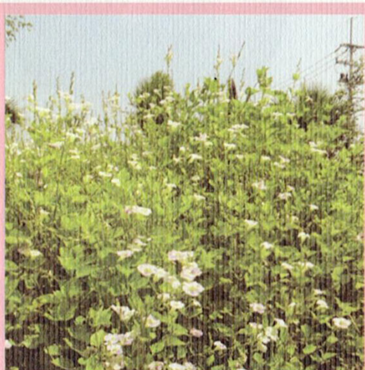
- เดินจงกรม ที่สะพานบุญ
- รับพลังจักรวาล ที่สวนป่า-ทางเดินระบบสุริยะ
- ฝึกปราณ-ฤาษีดัดตน
- วารีบำบัด (ลงบ่อแช่น้ำร้อน-น้ำแร่)



"ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม"

ฟื้นฟูระบบสุขภาพด้วยพุทธศาสตร์ และธรรมชาติบำบัด

ที่วัดตรีวิสุทธิธรรม หลวงพ่อย้ำเสมอว่า สมุนไพรกลางบ้านจากภูมิปัญญาของคนไทยนี่แหละ จะเป็นทางเลือกทางรอดของสังคมไทย เป็นหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่มีคุณค่ายิ่ง และเป็นของจริงแท้ เพราะเราทำเองผลิตใช้เองได้ภายในบ้านของเรา ไม่ต้องฝากชีวิตทั้งชีวิตไว้กับยาฝรั่งที่มีราคาแพง ที่เราผลิตเอง-พึ่งตัวเองไม่ได้ เพราะต้องอาศัยองค์ความรู้ต่างชาติเป็นหลัก ทั้งที่บ้านเมืองของเรามีระบบนิเวศน์ที่สมบูรณ์หลากหลายกว่า ในป่าบ้านเราเคยมีสมุนไพรมากมายจน"รักษาโรคได้ทั้งโลก" และทั้งที่เรามีองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนโบราณที่เจริญก้าวหน้ามาก่อน แต่ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยยังต้องสูญเสียเม็ดเงินจำนวนมหาศาลในการสั่งซื้อยาจากต่างประเทศ ทั้งนี้ก็เพราะความ "ไม่รู้" และ "ไม่นิยม" ในคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทย ที่ขึ้นอยู่ในสวน หรือแม้บนสนามหญ้าในบ้านของเราเอง





ภาษิตฝรั่งกล่าวว่า "You are what you eat" กินอย่างไร เป็นอย่างนั้น ซึ่งภูมิปัญญาไทยก็มีความรู้ในเรื่องนี้เป็นอย่างดีมาก่อน จึงได้ใช้ "อาหารเป็นยา และใช้สมุนไพรคือตัวยา มาปรุงเป็นอาหาร" กลายเป็นวัฒนธรรมการกินอยู่เพื่อรักษาสุขภาพมาแต่ครั้งโบราณ อาหารไทยแท้จึงเป็นยารักษาโรคได้ในตัวเอง ต่างจากอาหารฝรั่ง หรืออาหารสมัยใหม่ ที่แม้แต่ฝรั่งยังยอมรับว่านอกจากจะด้อยคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังเป็นอาหารก่อโรคเสียเอง โรคภัยไข้เจ็บหลายอย่างที่เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย แม้โดยตัวยาและวิชาการแพทย์ตะวันตกที่ทันสมัย มีราคาแพง แต่ก็ยังทำได้เพียงบรรเทา หรือควบคุมอาการไม่ให้ลุกลามมากขึ้นเท่านั้น แต่กลับไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แท้จริงแล้วโรคเหล่านี้มีสมุฏฐานหรือต้นเหตุมาจากวิถีการใช้ชีวิตไม่ถูกหลักธรรมชาติ คือการกินไม่เป็นและการอยู่ไม่เป็นนั่นเอง ซึ่งสามารถแก้ไขได้ง่าย ๆ ด้วยสมุนไพรพืชผักกลางบ้านธรรมดา ๆ ของไทยเรานี่เอง



หลวงพ่อใช้ความพยายามหลายสิบปี ที่จะสร้างความตระหนักให้คนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่ลูกศิษย์ลูกหา ให้ได้หันกลับมานิยมไทย เลือกใช้การแพทย์วิถีไทยในการดูแลสุขภาพเชิงรุกและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม คือเน้นที่การป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหา และเน้นการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของสมดุลธรรมชาติ ทั้งกายและจิต การแพทย์วิถีไทย มีต้นรากเดียวกันกับการแพทย์แผนตะวันออกทั้งหลาย ซึ่งล้วนแต่เป็นการรักษาเยียวยาสุขภาพที่ "เดินตามครรลองคลองธรรม" เรียกว่าเป็นการแพทย์ "วิถีธรรม" จึงล้วนมีต้นกำเนิดจากหลักธรรมและศาสตร์ทางพุทธศาสนาเป็นรากฐาน เรียกว่าหมอชาวตะวันออกพูดภาษาเดียวกัน คือ "มุ่งแก้ไขที่ต้นเหตุ คือเสริมพลังให้กับอวัยวะต่างๆ ซ่อมแซมจุดบกพร่องของร่างกาย พร้อมทั้งปรับสมดุลของธาตุดินน้ำลมไฟ เป็นการเอาธรรมชาติมารักษาธรรมชาติ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมทั้งระบบ" มากกว่าเน้นการรักษาที่ตัวโรคอันเป็นการแก้ไขที่ปลายเหตุ โดยใช้ยาเคมีเป็นหลักแบบแพทย์ตะวันตก

อย่างไรก็ดี ธรรมะบำบัดแบบองค์รวมสามารถปรับให้เข้ากับวิถีการรักษาของแพทย์แผนใหม่ได้กลมกลืน สำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูสุขภาพแบบคู่ขนานก็สามารถทำได้ คือไปรับการรักษาตามปกติที่โรงพยาบาล แล้วมาบวชปฏิบัติเข้าคอร์ส เพื่อ"เติมในสิ่งที่ขาด บำรุงในสิ่งที่พร่อง เสริมแรงกาย เพิ่มพลังใจ" ก็ช่วยให้การรักษาได้ผลดี และผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

"ธรรมะบำบัดแบบองค์รวม" ตามแนวพระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ จึงเป็นการผสมผสานทั้งระบบธรรมโอสถและธรรมชาติบำบัด ตามหลักพุทธศาสตร์ที่ทันสมัยตลอดกาล เริ่มจากการบวชเนกขัมมะฝึกปฏิบัติธรรม เจริญทาน-ศีล-ภาวนา ฝึกสติ ฝึกสวดมนต์นั่งสมาธิ เพื่อสร้างกุศลในจิตใจ อันนี้ มุ่งรักษาโรคทางใจ คือแก้ไขที่ "ไข่แดง" ฟื้นฟูสภาพจิตใจให้เป็นปกติ มีกำลังใจเข้มแข็งด้วยธรรมโอสถ ส่วนระบบธรรมชาติบำบัด-แพทย์แผนไทย-แผนตะวันออก ที่วัดมีหมอและผู้เชี่ยวชาญมาเป็นพิทักษ์อาสาสมัคร คอยให้บริการผู้ป่วยหลากหลาย

รูปแบบ ทั้งยาสมุนไพร-อาหารบำบัด แช่น้ำร้อน นวด ประคบ กดจุด จับเส้น ฝังเข็ม ฯลฯ เหล่านี้คือมุ่งแก้ไขที่โรคกาย คือ "ไข่ขาว" ด้วยการฟื้นฟูให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่เจ็บป่วยอ่อนแอ มีความแข็งแรงจนสามารถกลับมาทำหน้าที่ได้เป็นปกติ เสริมแรงด้วยการบำบัดโดยใช้พลังจิต/พลังสมาธิ จากนักพลังจิตบำบัด ซึ่งเป็นเทคนิคการฟื้นฟูสุขภาพแบบล้ำโลกที่แม้ฝรั่งยังยอมรับในประสิทธิผล นอกจากนี้ หลวงพ่อยังจัดให้เสริมพลังด้วยการฝึกข้อวัตรปฏิบัติหลากหลาย เพื่อสร้างนิสัยสุขภาวะ เช่นฝึกเจริญสติด้วยการปัดกวาดเช็ดถู ฝึกการออกกำลังด้วยปราณฤาษีดัดตน (เมื่อลูกหลานกลับบ้านแล้ว จะได้นวดให้ตัวเองได้)

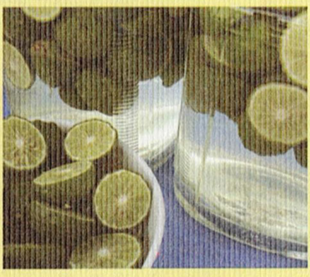
นี่คือความเมตตาอันไม่มีประมาณ จากภูมิปัญญาและญาณทัศนะอันกว้างไกลของหลวงพ่อ เพื่อนำพาชีวิตของหมู่ศิษย์เข้าสู่วิถีธรรม คือความรู้ตื่น เบิกบาน ทั้งหมดนี้ จัดเต็มให้ผู้มาบวชเนกขัมมะ ภายในเวลาขั้นต่ำเริ่มต้นที่ 9 วัน ถือว่าเป็นระบบสุขภาวะที่สามารถพึ่งตัวเองได้อย่างแท้จริง



การเข้ารับบริการฟื้นฟูสุขภาพที่วัดตรีวิสุทธิธรรม ไม่คิดค่าใช้จ่าย คือบริการประชาชนฟรี แต่ต้องมาบวชเนกขัมมะ ถือศีล 8 เป็นเวลา 9 วัน เพราะการอยู่ที่วัด "อยู่ใต้ร่มฉัตรสามชั้น" ปกป้องคุ้มครองกาย ใจ และจิตวิญญาณ คือมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอาศัย หลวงพ่อเน้นว่า "ถ้าจิตดี กายก็ดี" "จุดเด่นของพระพุทธศาสนา มุ่งรักษาที่ไข่แดง คือรักษาที่จิต" องค์ความรู้ในการรักษาที่ไข่แดงนี่ล่ะ เป็นสิ่งที่การแพทย์แผนตะวันตกยังไม่สามารถเข้าถึงได้ แต่พระอริยะเจ้าผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ใช้วิชาความรู้ของพระพุทธเจ้าศึกษาค้นคว้าวิจัยทางจิตวิญญาณ และสามารถนำความรู้และความสามารถที่ได้ "ฝึกตนดีแล้ว" มาสงเคราะห์หมู่สัตว์ มาฝึกลูกหลานหมู่ศิษย์ให้มีแนวปฏิบัติจนพ้นจากอวิชชา อีกทั้งยังสามารถขจัดทุกข์ขจัดภัยได้จริง







อโรคยาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์



พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ (หลวงพ่อไก่) หรือพระอาจารย์ใหญ่ของหมู่ศิษย์ได้อุทิศวันเวลาของท่านแทบจะตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่มีวันหยุด เพื่อสร้างวัดตรีวิสุทธิธรรมไว้เป็นมรดกแก่ชาวพุทธ เพื่อให้เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นองค์รวม ที่เอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพทั้งทางโลกและทางธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดูแลรักษาสุขภาพกายจิตให้พ้นจากทุกขเวทนาอันเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย หลวงพ่อห่วงใยลูกหลานในสามสิ่งคือ "เจ็บ-จน-โง่" ดังนั้นถ้าไม่เจ็บก็ไม่จน ถ้าไม่โง่ก็ไม่เจ็บ คนเราถ้าไม่เจ็บไม่จนเสียอย่าง ก็มีความสุขในโลก มีโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง และส่วนรวมให้เจริญก้าวหน้าต่อไปได้ สมดังที่หลวงพ่อเคยกล่าวไว้ว่า "อาตมาสร้างวัดเพื่อสร้างคน" วัดตรีวิสุทธิธรรม ในปัจจุบันจึงเป็นที่พึ่งของประชาชน เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง สร้างคนให้มีคุณภาพชีวิตจิตใจที่ดีขึ้นได้จริง ทั้งทางโลกและทางธรรม

"ทำเป็นพุทธบูชาน่ะ ธรรมบูชา สังฆะบูชา
ให้ด้วยใจรัก ตายด้วยภักดีไง
บูชาคุณครูบาอาจารย์ไง ไม่งั้นก็บ๋าย บาย..
ให้เพราะความรัก ตายเพราะภักดี
บูชา..เนี่ย บูชาบุคคลที่เป็นเลิศ"



อาคารอโรคยาพระพิทักษ์ศาสนศาสตร์ เป็นอีกดำริของหลวงพ่อที่จะพัฒนาปรับปรุงเสนาสนะเพื่อรองรับการสงเคราะห์ประชาชนวงกว้าง ที่มาเข้ารับบริการจากทางวัดเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี จนอาคารสถานที่เดิมไม่เพียงพอรองรับความต้องการ ประกอบกับหลวงพ่อมีดำริให้ทีมงานบุคลากร พยายามพัฒนาระบบปฏิบัติการที่ทันสมัยและเป็นสากลยิ่งขึ้น อาคารสถานที่จึงต้องมีเพียงพอให้การบริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้จัดสร้าง อาคารรูปทรงทันสมัย (ตึก 2 ชั้น กว้าง 12 เมตร ยาว 28.8 เมตร)

ท่านที่สนใจร่วมบุญสร้างอาคารผู้ป่วย สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ :

คุณปวริศา สุรธรรมวิทย์ (คุณตุ๊ก) 081-995-1056

หรือร่วมบุญที่บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาดอนเจดีย์ (บัญชีออมทรัพย์)

ชื่อบัญชี พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ บัญชีเลขที่ 522-243-141-9





พิทักษ์โอสถ เล่ม 1 โสฬสสูตร น้ำสมุนไพรพิทักษ์สุขภาพ ตำรับวัดตรีวิสุทธิธรรม
ISBN 978-616-348-094-1

พิมพ์ครั้งที่ 1	:	ตุลาคม 2556	จำนวน 3,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	:	พฤศจิกายน 2556	จำนวน 10,500 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	:	ธันวาคม 2556	จำนวน 10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	:	มกราคม 2557	จำนวน 10,000 เล่ม

เรียบเรียงจากดำริ ธรรมเทศนา และโอวาทธรรมคำสอน ของพระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์

ข้อมูล : องค์ความรู้จากบูรพาจารย์ แพทย์แผนไทย-แผนตะวันออกทั้งปวง
ทีมงานพิทักษ์โอสถ วัดตรีวิสุทธิธรรม ทุกท่าน

ที่ปรึกษา : พระครูพิทักษ์ศาสนวงศ์ และ พระอาจารย์ฉันท์ มหาปุญฺโญ
ฝ่ายอำนวยการ ฝ่ายสมุนไพร และฝ่ายธรรมะบำบัด วัดตรีวิสุทธิธรรม

ดำเนินการผลิตและรูปเล่ม : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ วัดตรีวิสุทธิธรรม

จัดพิมพ์โดย : กองทุนพิทักษ์ศาสนวงศ์ วัดตรีวิสุทธิธรรม
เลขที่ 171 หมู่ 1 ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี 72250
โทร 081-859-4232 หรือ 081-818-6088
www.visudhidham.com / www.วัดตรีวิสุทธิธรรม.com

พิมพ์ที่ : บริษัม เอ็ม เอ เอช พริ้นติ้ง จำกัด โทร 02-294-3344-8

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

ขอกุศลผลบุญจากหนังสือเล่มนี้จงบังเกิดสำเร็จแก่ทุกฝ่าย ทุกรูปนามที่เกี่ยวข้อง



รายชื่อผู้ร่วมจัดทำหนังสือ รวม 1,300 เล่ม

พล.ต.ต.ศีวรดาห์ รังสิพราหมกุล
น.ส.ณัฐมล สมโสภณ
พ.ต.ท.อดิศักดิ์ - ด.ญ.สุพิชฌาย์ เทพวรรณ์
นางวรรณา สมโสภณ
นายธรรมศักดิ์ อุบล
นางเพ็ญแข-น.ส.นงลักษณ์ เสร็จกิจ
ร้านตูนก็อปปี้เกษตร
นายสุทน ไทยฤทธิ์
ร.อ.ถิรเดช-ด.ญ.ปทิตตา ผดุงกาญจน์
น.ส.ณกานดา ไทยฤทธิ์ชนา
นางละอองแก้ว รัตนโชติ และครอบครัว
น.ส.อรสา เกื้อกอบ
น.ส.พนิดา สิงหเมธา
คุณสุมิตรา สิงหเมธา และครอบครัว
คุณชยุตา ยารวง
คุณดลรวี ดีสนั่น
คุณหิรัญ สิงบัสสา
คุณจิรวรรณ อธิโรจนพันธ์ คุณธนัญวรรณ สดิมั่น
น.ส.ปทัตตา-น.ส.ณิชาภา ไทยฤทธิ์
น.ส.ปุณยรินดา-น.ส.จิดาภา ไทยฤทธิ์ชนา
ด.ช.ณัฐภัทร บานเย็นงาม

รายชื่อผู้ร่วมจัดทำหนังสือ รวม 300 เล่ม

นาง ศิริลักษณ์ ตั้งสวัสดิรัตน์
นาย กษิดิศ ตั้งสวัสดิรัตน์
น.ส. วิสินี ตั้งสวัสดิรัตน์
นาง เซียงจู แซ่เฮง และครอบครัว
นาย ฐิตพัฒน์ เต็มปัญญารักษ์
นาย เกริกชัย ทองทวีชัยกิจ
นาง กรกช เลิศรัชตากร
น.ส. สิริมา ทองทวีชัยกิจ
นาง ชุนเกียว แซ่ลี่ และครอบครัว
นาย คำเคน มีวงษ์วิทยา
นาง โสภา มีวงษ์วิทยา
น.ส.อัญรัตน์ เต็มปัญญารักษ์
ด.ช. ณชนก เต็มปัญญารักษ์
นาย สุรเดช มีวงษ์วิทยา
น.ส. วาสนา ปานสวี
ด.ญ.กัลยากร มีวงษ์วิทยา
นาย ศิลป์ชัย อุดมพรศรีโชติ
น.ส. ยุพา เต็มปัญญารักษ์
นาย สุทธิศักดิ์ อุดมพรศรีโชติ
น.ส. พรสุดา อุดมพรศรีโชติ
น.ส. สุพรรษา อุดมพรศรีโชติ
หจก.เจนศิริ
นาย ชัยลิก เจนศิริพาณิชย์
น.ส. ยุพิน แซ่เต็ง
น.ส. นั้ฏฐา เจนศิริพาณิชย์
ด.ช. ชานนท์ เจนศิริพาณิชย์
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม (สถานธรรมเตียนหัว)
นาย ดำริ เจริญสว่าง และครอบครัว
นาย ชาญชัย โชคเสริมทรัพย์ และครอบครัว
นาง ประภา ชัยเภรีธร และครอบครัว
น.ส. ธัชชลัยย์ นนท์สนประกิจ

คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพญาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุฯ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นนี้เทอญฯ

แผนที่วัดตรีวิสุทธิธรรม



โทร. 087-669-0093, 081-995-1056 www.visudhidham.com Facebook : ทีม PR วัดตรีวิสุทธิธรรม



ISBN 978-616-348-094-1

ราคา 30 บาท

กองทุนพิทักษ์ศาสนวงศ์